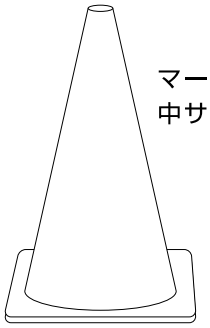
molten
From the Inside Out

マーカーコーンセット取扱説明書

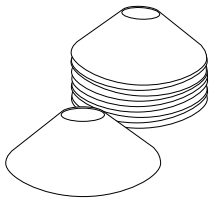
1. 使用方法

●品番　MXMCS

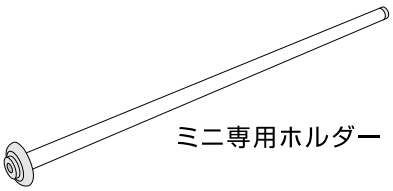
1　各部の名称



マーカーコーン
中サイズ（1個）



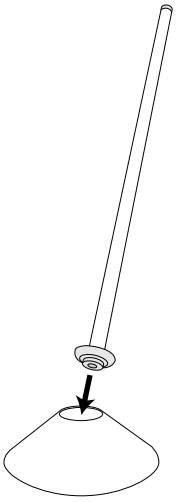
マーカーコーンミニ（20個）

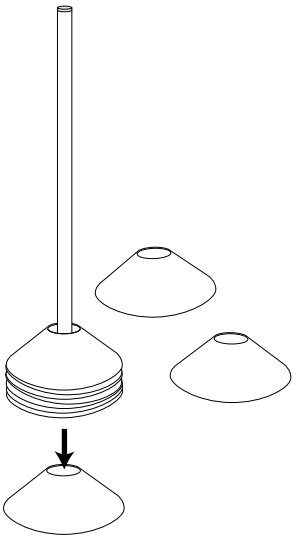


ミニ専用ホルダー

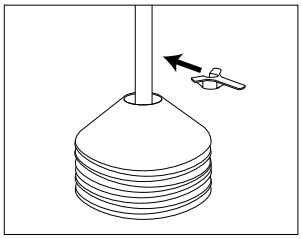
ミニ専用ストッパー

2　マーカーコーン収納方法

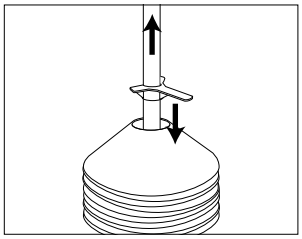




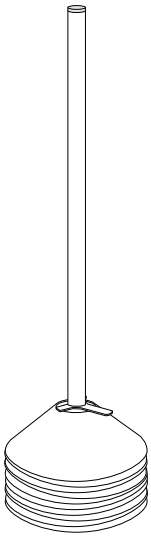
ホルダーをマーカーコーンの穴に差し込んでください。
同じ動作をくり返し、全てのマーカーコーンを回収します。



ホルダーにストッパーを
取り付けてください。



ホルダーを上へ引き上げて
ストッパーで固定します。



収納完了

2. お取扱い上の注意

●屋外や直射日光の当たる場所で保管しないでください。
●高温・多湿・結露の恐れがある場所で保管しないでください。また、火気に近づけないでください。
●ぶつけたり、落としたり、投げたりしないでください。
●ご使用の前に必ず本体に異常が無いか確認してください。万一、キズ・破損など異常があった場合、使用しないでください。
●安全な場所で、周囲に人がいないことを確認してご使用ください。
●本製品はトレーニング専用です。本来の目的以外には使用しないでください。
●本製品は一人用です。二人以上で使用しないでください。

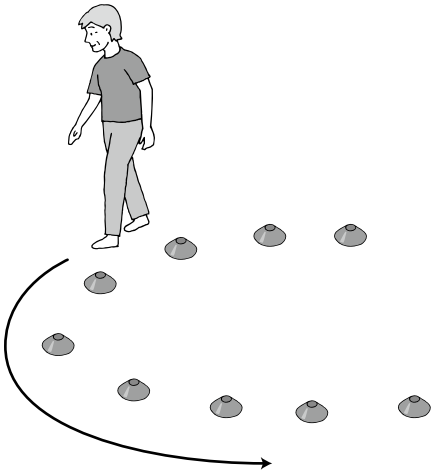
3. 運動を行う際の注意点

1.運動を始める前と運動終了後には、必ず準備体操および整理体操を行ってください。
2.無理な運動はひかえて、十分な休憩を取りながら行ってください。
3.運動中に動悸・めまいなど、気分が悪くなったらすぐに運動を中止してください。
4.高血圧・心臓・関節などに持病がある方は、運動前に医師に相談してください。
5.運動中は息を止めず、自然な呼吸を心がけてください。
　呼吸を止めて運動をすると、脳や心臓の血流を低下させ、ひどい場合には、脳梗塞や心筋梗塞の危険を伴うことがあります。
　重たい負荷や、過剰な運動時に、呼吸を止めてしまう場合が多いようですのでお気を付けください。
6.計測中は必ず付き添いの方が付き添い、転倒などの事故には十分注意して行ってください。
7.参加者に対して、事前にしっかり計測方法を実践して示し、十分な説明を行ってください

4. 測定例

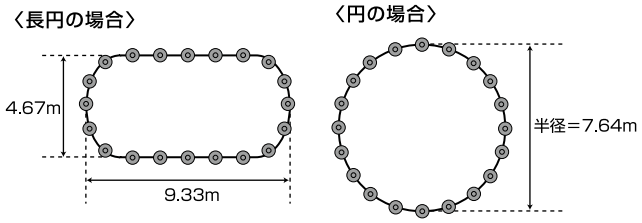
1.歩行計測

●測定の目的:持久力
●測定内容:コース内を普段の歩行速度で一定時間内に何m歩けるかを測定
●測定に必要なもの:マーカーコーンミニ:20個、ストップウォッチ



準　備　マーカーコーンミニで丸いコースを作る。

【コース例(1周＝24mコース)】

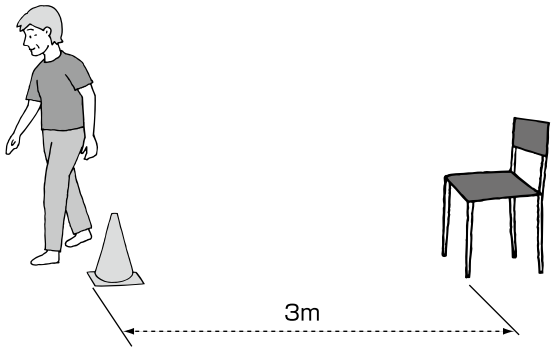


参加者　スタートラインに立ち、測定者の「スタート」の合図で歩行を開始し、コース内を普段歩いている速さで一定時間内歩く。計測者の「終了」の合図で終了し、軽くその場で数回足踏みをする。

計測者　掛け声をかけて測定を開始し、スタートから1分ごとに、経過時間を伝える。一定時間終了の合図をし、終了時の位置(m)を確認する。

2.TIMED UP & GO

●測定の目的:移動能力
●測定内容:椅子から立ち上がり、3m前方にあるコーンを回り、再び椅子に座る時間を測定
●測定に必要なもの:マーカーコーン中サイズ:1個、椅子、ストップウォッチ



準　備　椅子から3m先に、マーカーコーン中サイズを設置する。

参加者　背中を椅子の背に、両足は床にしっかりとつけ、両手は太ももに置いておく。計測者の「スタート」の合図で動作を開始する。危険のない範囲でできるだけ早くコーンを回り、スタートと同様、椅子に腰掛ける。回り方は参加者の自由とする。

計測者　掛け声をかけて測定を開始し、掛け声をかけた時点から、お尻が椅子に触れるまでの時間をストップウォッチで測定する。

仕　様

【マーカーコーンセット】MXMCS
●セット内容:マーカーコーンミニ20個、マーカーコーン中サイズ1個
●サイズ:マーカーコーンミニ=直径(上)5cm・(下)19cm
　マーカーコーン中サイズ=高さ38cm・底辺25cm
●素　材:ポリエチレン(共通)／ホルダー=硬質樹脂
●重　量:マーカーコーンミニ=40g
　マーカーコーン中サイズ=400g　※1個の重量

開発・製造元

※ 健康用品事業本部にて取得しています。

株式会社 モルテン
健康用品事業本部
www.molten.co.jp/health
東京　札幌　仙台　名古屋　大阪　広島　福岡
製品他、各種お問い合せは
〒739-1794　広島市安佐北区口田南2-18-12
TEL.082-842-9975
FAX 0120-769-123
E-mail:health@molten.co.jp

2015.10